

<<现代跆拳道训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代跆拳道训练方法>>

13位ISBN编号：9787811001358

10位ISBN编号：7811001357

出版时间：2004-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈立人

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<现代跆拳道训练方法>>

前言

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”，“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。

申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。

《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

<<现代跆拳道训练方法>>

内容概要

《现代跆拳道训练方法》共分为五章，内容包括：综合训练法、空击结合步法练习法、脚靶训练方法、护具训练方法、组合技术空击、踢击脚靶、护具和沙袋练习法等。

针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。

一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深的专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法才能正确地指导运动员进行训练。

<<现代跆拳道训练方法>>

作者简介

陈立人，男，中国跆拳道国家队总教练，国家级教练员，曾培养出多名跆拳道世界冠军，其中所带学生陈中获得2000年悉尼奥运会女子跆拳道67公斤上级冠军。

刘卫军，男，博士，1992年毕业于北京体育大学，是中国第一位格斗专业硕士研究生，北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，柔道国家级裁判。

在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，多次获教学奖和被评为全校教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖。

先后出版了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本摔跤专业教材《摔跤》、我国第一本柔道专业教材《柔道运动教程》及《子女跆拳道初级教程》《女子跆拳道高级教程》《跆拳道实战绝持》《跆拳道技巧图解》《防不胜防的跆拳道战术组合》《刚劲有力的跆拳道品势组合》《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》《跆拳道学练问答》《跆拳道竞赛规则问答》《体育知识辞典》等20本专著，并主讲出版了《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身一招绝》、《柔道快速入门》《摔跤入门》等30余盘音像教材。

<<现代跆拳道训练方法>>

书籍目录

第一章 综合训练法 一、提膝训练方法 二、手扶栏杆辅助训练法 三、行进间准备活动练习法
四、条件实践练习法 五、实践练习法 六、小力量练习法 七、基本技术踢沙袋练习法 八、步法训练
第二章 空击结合步法练习法 一、空击练习 二、各种步法结合各种动作空击练习
第三章 脚靶训练方法 一、脚靶多人训练 二、脚靶双人训练 三、各种步法结合各种技术踢击脚靶练习
第四章 护具训练方法 一、护具多人训练 二、护具双人训练 三、各种步法结合各种技术踢击护具练习
第五章 组合技术空击、踢击脚靶、护具和沙袋练习法 一、前腿组合技术练习法
二、后腿组合技术练习法

<<现代跆拳道训练方法>>

章节摘录

一、提膝训练方法 训练思路：在提膝训练中，主要有两种方法，一是单腿连续提膝，如左腿连续提膝5次后，然后再换右腿练习5次，总次数是10次；而第二种是左右腿交替提膝，即左腿提膝1次，右腿提膝1次，总次数也是10次，实际左右腿各练习了5次，但与第一种方法的区别就是左右腿交替着做。

1. 正向单腿连续提膝 目的：熟练提膝的正确动作和培养连续起腿的意识 方法：(如图1、2)--人站立，向上单腿连续提膝。

如左腿先连续作6次，再换右腿连续作6次。

要求：原地练习，两肩放松，逐渐加快提膝频率。

6-8次一组，多组重复。

2. 正向左右交替提膝 目的：培养左右连续起腿的意识和加强身体灵活性 方法：(如图3、4、5)一人站立，向上左右腿连续提膝，即左腿提膝1次，右腿提膝1次，左右腿交替练习。

要求：原地练习，两肩放松，逐渐加快提膝频率。

6-8次一组多组重复。

插图：插图：

<<现代跆拳道训练方法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>